# 最新教师双减心得体会 双减教师心得体会(精选15篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-08-30

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**教师双减心得体会篇一**

社会人群就是一个金字塔，永远只有少数精英站在塔顶，也必须有更多的普通劳动者来构建塔基。教育和学习就是一个大浪淘沙的过程。

学习不是一个狭义的概念，除了科学文化知识，还包含体育、艺术、劳动等多种技能。教育的首要任务是“立德树人”，培养热爱国家、献身民族的人。作为家长和教师，最重要的是善于发现孩子的天赋和特长，引导孩子走最适合自己的成才之路，而不是千军万马挤独木桥。

“双减政策”背景下老师如何更好地发挥作用呢？

1.“双减”的目的不是以牺牲教育质量为代价，恰恰相反，是为了提高教学质量。我们知道，在学习效率相同的情况下，所使用的时间越多，所获得的知识也越多、能力也越强。但过长的学习时间、过重的学习负担又会影响学习效率，甚至危害孩子们的身心健康。因此，学什么、怎么学、学多久，就成为教师们首先要研究和解决的问题。

2.保护和激发孩子们的学习兴趣是是孩子们愿意学习的前提条件。前面谈到学习的三大动力，对现在的孩子们而言，生存动力和精神动力是大多数孩子暂时还体会不到的，因此，兴趣动力就成为了至关重要的因素。作为老师，学科作业的设计必须以保护和激发孩子的学习兴趣为前提。

3.提高作业设计质量是保护孩子们学习兴趣、保证孩子们学习效率的根本条件。大多数孩子不喜欢作业，主要有三个原因：一是不会做；二是简单、重复、数量多；三是枯燥、乏味、无乐趣。针对第一个原因，教师要设计有梯度的个性化作业，让不同的孩子可以选择适合自己起点的作业。针对第二个原因，教师要设计出能体现学科核心知识和能力要求的、训练效率高的梯度作业。针对第三个原因，教师要尽可能设计出有趣味的作业内容和作业方式，尤其要在学习方式的趣味性上下功夫。

4.加强和落实作业完成的过程性指导，及时帮助孩子们解决学习中的问题。孩子们在学习过程中遇到问题是十分常见的现象，如果不能及时解决势必影响孩子们的学习热情。以往孩子们遇到不会做的作业往往通过“搜题”的方式获取答案，但得到的是结果，并未从根本上解决问题（这也是大量搜题app被禁用的主要原因）。

因此，教师要按照作业进度计划、利用当今发达的资讯方式，及时和孩子们进行交流和指导。可以通过小组学习的方式进行指导，充分发挥“兵教兵”的作用。

**教师双减心得体会篇二**

随着教育体制的改革和教育理念的不断更新，教师的工作压力日益增大。为了缓解教师的工作负担，近年来，教师双减政策逐渐推行。教师双减包括课时减少和任务减轻，旨在提高教师的教学质量和生活质量。在实践过程中，我深受益匪浅，有了一些心得体会。

首先，课时减少为教师创造了更好的教学环境。传统的教学模式下，教师常常需要负责的课时过多，导致教学无暇顾及，难以实现个性化教育。而通过课时减少，教师能够更加注重每个学生的个体差异，因为他们有更多的时间去了解学生的兴趣、特长和需求。我在这方面的体会是，在降低课时的同时，我可以更多地运用课余时间进行个别辅导，满足学生的个性化需求，提升他们的学习动力和兴趣。

其次，任务减轻提高了教师的工作效率。在以往的工作中，教师经常需要应付琐碎的教务工作，如填表、开会、备案等，这些工作不但耗费精力，而且浪费教学时间。但通过任务减轻政策的落实，教师能够有更多的时间专注于教学、备课和教学研究。我亲身感受到，让教师专注于教学和学术研究，可以带来更高的工作效率和更好的工作状态。在我现在的工作中，我注重提前备课，关注研究新的教学方法，有效利用工作时间，将教学内容和方法进行优化与改进，提高了学生的学习效果和教学质量。

另外，教师双减政策也为教师的个人成长提供了更多的空间。传统的工作模式下，教师通常需要将大部分精力投入到教学工作中，有限的时间和精力难以用于学术研究和个人提升。然而，通过减轻教师的工作负担，我感受到自己有了更多的时间和精力去学习和成长。我能够参加更多的学术交流会议、研修班和培训课程，不断提升自己的专业能力。在这个过程中，我结识了许多优秀的教育工作者，不仅拓宽了自己的视野，还通过交流和学习提升了自己的教学水平。

最后，教师双减政策也使得教师的生活质量得到了提升。课时减少和工作效率的提高，使得教师能够更好地平衡工作和生活。我自己的体会是，有更多的时间和精力去关心自己的家庭和朋友，享受生活的乐趣。同时，我也更加注重自己的身体健康，通过运动和休息来放松身心，保持良好的工作状态。这些改变不仅使我更加快乐幸福，也提高了我的工作效率和工作质量。

综上所述，教师双减政策对教师的影响深远。课时减少和任务减轻为教师创造了更好的教学环境和教学条件，提高了工作效率和教学质量。同时，教师双减政策也为教师的个人成长和生活质量提供了更好的保障。作为一名教师，我深深感受到了教师双减政策的好处，我将继续努力，不断提升自己的教学能力和专业素养，为培养更多的优秀学生做出积极的贡献。

**教师双减心得体会篇三**

随着教育变革的不断深入，\"双减去留作业\"政策被广泛落地，为教师们减轻了过重的教学负担，让教师能够更专注于教学本质。作为一名教师，我深切感受到了双减政策带来的益处。下面，我将结合自己的教学实践和体会，分享关于双减政策的心得体会。

首先，双减政策无疑极大地减轻了教师的备课压力。过去，教师们需要为每一节课都准备大量的教案和备课材料，不仅需要花费大量的时间，还需要不断消耗脑力。而双减政策的实施使我们的备课压力大为减轻，我们只需要为核心概念和重要知识点进行精心准备即可。这样，不仅能够节省教师的宝贵时间，还能提高备课效率，使我们更加专注于教学内容的质量。

其次，双减政策使得教学更活泼、更有趣。在过去，我的教学重心主要是把课本上的知识点讲给学生，而现在，通过取消留作业这一环节，我有更多的时间与学生互动，开展各种形式的教学活动。我可以利用上课时间组织学生进行小组合作、实验观察、问题探究等，从而培养学生的实际动手能力和创新思维。同时，我也可以通过投影仪、多媒体等现代教育技术手段，让课堂更加生动、形象地向学生展示知识，激发学生的学习兴趣，提高教学效果。

另外，双减政策促进了课后阅读的发展。虽然取消了课后大量的作业，但并不意味着我们要放松对学生学习的要求。相反，我们要鼓励学生进行自主阅读，并结合自己的兴趣和特长，选择适合自己的书籍进行阅读。因此，在教学过程中，我增加了课后阅读环节，让学生有更多的时间去阅读，并在课堂上推荐一些优秀的图书和文学作品，以此来引导学生的阅读兴趣和阅读能力的发展。通过课外阅读，学生能够拓宽知识面，增长见识，形成良好的阅读习惯，培养终身学习的态度。

最后，双减政策促进了教师的专业发展。作为教师，我们要不断学习，不断进步，以适应教育变革的需求。而双减政策的实施，为我们提供了更多的时间和空间去开展教育研究和自我提升。我们可以积极参加各种教育培训和研讨会，提高自己的专业水平和能力。同时，我们也可以深入研究学科知识，与同行们进行教学交流，分享教学心得，从而不断完善自己的教学方法和理念。

总结起来，双减政策给教师们带来了更多的便利和机会，让我们能够更加专注于教学本质，实现优质教育资源的合理利用。我们要深入学习和体会双减政策的精神，切实将其落实到教学实践中，不断提高自身的教学水平和专业素养。相信在双减政策的指引下，我们的教育事业将蓬勃发展，培养出更多有潜力和创造力的未来人才。

**教师双减心得体会篇四**

近年来，教育部门推行了教师双减政策，即减轻教师课堂教学负担和非教学任务，为教师创造更好的教学环境和生活空间。这一政策的出台，旨在提高教师的工作积极性和教学水平，为学生提供更加优质的教育资源。我作为一名从事教育事业的教师，对于教师双减政策充满期待，并且通过个人的实践和体会，也从中受益良多。

第二段：减轻教师课堂教学负担的感想

在过去，教师们不仅要承担大量的课堂教学任务，还要兼顾学生的各种问题和学校的管理工作，使他们的工作十分繁重。而在教师双减政策的推行下，我感受到了教学负担的减轻。我有更多的时间和精力关注学生的学习情况，更加细致地指导他们的学习，提高他们的学习成绩。同时，我还有时间进行教学研讨和专业学习，提升自身的教育教学能力。这种减轻教学负担的感受，使我更加热爱教育事业，更加激情满满地投入到教学中。

第三段：减少非教学任务的体会

除了课堂教学任务的减轻，教师双减政策还着力减少了教师的非教学任务。过去，我每天都要处理大量的文书工作、班级管理事务等，导致我几乎没有时间进行个人的学习和思考。而现在，这些非教学任务的减少，使我有更多的时间去关注学生的发展和学习情况，通过与学生的交流和互动，更好地帮助他们解决问题，激发他们的学习兴趣。在非教学任务减少的同时，我也有了更多的时间进行专业学习和教学研究，提升自己的教学水平，为学生提供更好的教育服务。

第四段：提升教学质量的收获

教师双减政策的推行，使我在课堂教学中有了更多的时间和精力，能够更好地帮助学生提升学习效果。我经常与学生进行互动和讨论，不仅能够更好地了解他们的学习情况，还能够激发他们的学习兴趣和探索欲望。此外，我还能够针对学生个体差异，进行有针对性的教学，使每个学生都能够得到个性化的教育。这些因减轻教学负担和非教学任务的关系，使得我的教学质量得到了明显的提升，学生的学习成绩也有所提高。

第五段：总结教师双减心得体会

通过教师双减政策的实施，我深刻地感受到了教学负担和非教学任务的减轻所带来的好处。我有更多的时间关注学生的个体发展和学习情况，能够更好地引导他们的学习，提高他们的学习成绩。同时，我也有更多的时间进行专业学习和教学研究，不断提升自身的教育教学能力。通过个人的实践和体会，我深信教师双减政策将会为教育事业的发展和学生的成长带来更多的好处。作为一名教师，我会不断努力，发挥自己的专业优势，为学生的成长和教育进步做出更大的贡献。

**教师双减心得体会篇五**

第一段：引言（200字）

作为一名教师，对于双减政策的实施，我深感其带来的影响。双减政策旨在减轻学生的课业负担，提高素质教育的水平。然而，作为教师，我意识到我不能仅仅将责任推给学生，而应积极主动地调整自己的教学方式。在实施双减的过程中，我也从中有了一些心得体会，希望与大家分享。

第二段：改变教学方法（200字）

在双减政策的背景下，课堂教学方式发生了明显的变化。为了减少学生的课业负担，我们需要更好地利用课堂时间，提高教学效率。因此，我开始尝试更加开放和灵活的教学方法。我鼓励学生积极参与课堂讨论，思考问题，并且通过小组合作的方式进行集体学习。这样不仅让学生更好地理解知识，也提高了他们的思维能力和合作能力。

第三段：积极引导学生自主学习（200字）

双减政策要求学生减少课外补习和培训，这对于学生来说是一个挑战，需要他们能够更好地进行自主学习。作为教师，我认为我们应该主动引导学生建立科学的学习计划，并向他们传授学习方法和技巧。我鼓励学生培养主动学习的习惯，通过阅读、思考和实践来提高他们的学习能力。我们可以利用一些有趣的课外活动来增强学生的学习兴趣，并激发他们对知识的探索欲望。

第四段：关注学生的综合素质发展（200字）

双减政策的实施，让我更加关注学生的综合素质发展。除了传授知识，我开始注重培养学生的创新能力、实践能力和社会责任感。我将课堂教学与社会实践相结合，让学生亲身参与社区服务、科技创新等活动，提高他们的实践能力。同时，我鼓励学生参加各类综合素质评价，提供更广阔的发展空间和展示平台。

第五段：全方位关注学生需求（200字）

双减政策也提醒我们，作为教师，我们不能仅仅关注学生的学术能力，还要全方位地关注他们的需求和成长。我与学生建立了更加密切的联系，通过一对一的辅导和分享时间，了解他们的困惑和烦恼，提供相应的帮助和支持。我们也积极与家长沟通，共同为学生的发展制定更全面的计划。

总结：（200字）

双减政策的实施是我们教师工作的重要变革，也是我们教育思维的创新。通过改变教学方法、引导学生自主学习、关注学生的综合素质发展和全方位关注学生需求，我深感自己的教学方式和理念得到了极大的提升。希望我所分享的心得体会能够对更多教师提供一些借鉴，共同努力为学生的成长和发展贡献力量。

**教师双减心得体会篇六**

执教数学已经有30年了，应该说，布置作业早已经有了自己的习惯与方法，一直以来有些自己的坚持，诸如坚持计算训练、坚持新旧知识整合练习、坚持作业不宜太多等。细细想来，虽说有“减负”意识，但似乎都是以夯实学生的数学基础知识、基本技能为主，至于要让学生在学习过程中积累经验、获得数学发展和处理问题的思想则考虑得是不太成熟的，更别说设计出学生乐学、爱学、想学的高效作业了。如今，作为一线教师，要赢战“双减”，真正落实“双减”，切实做好“减轻学生作业负担”的“减法”，这着实是不小的挑战。

不禁问自己，怎么减？

“五保证”护航：

1.保证每日作业时长在20分钟左右；

2.保证不在双休日加重作业量；

3.保证节假日不布置书面作业；

4.保证不布置简单重复、机械性的作业；

5.保证不把作业作为处罚过失学生的手段。

“五加强”助推：

2.加强分层布置作业的落实，因材施教，因人而异，甚至可以量身定制“弹性作业”；

4.加强组内教师联动，集思广益，设计适合我校学生特点的作业；

5.加强作业负担监控，家校携手，及时沟通，及时调整，寻找最佳作业方案。

当然，一个声音掷地有声：解决“减轻学生作业负担”的更重要出路——在于教师要做好执教数学课的“加法”，要把数学课上得更有趣、更有味、更高效。

**教师双减心得体会篇七**

“双减”政策的出台，让作为教师的我看到了国家对教育改革的决心和力度。政策的出台，将减轻家长的.负担，让“还孩子一个快乐的童年”有了希望，要想更多办法去努力提升学校教育教学质量。希望加大力度将政策落地落实，切实取得实效。

减轻学生作业负担和校外培训负担，是贯彻党的教育方针、遵循教育规律、保障学生身心健康成长的重大举措。回应教育关切，缓解了社会教育焦虑、减轻了家庭教育负担。

充分发挥学校主阵地作用，让学生学习更好回归校园，才能减少参加校外培训需求。全体教育工作者，应当务必以立德树人为导向，克服“唯分数”的评价方式，坚持以促进学生全面发展为本，深化课堂教学改革、提高校内教育教学质量、完善课后服务，当好“四有”好教师和“四个引路人”，为学生成长导航，撑起有利于学生健康成长的宁静天空。

近年来，不符合教育规律的过量作业和校外培训已成为压在中小学生及家长肩上的沉重负担，对教育事业健康发展产生了较大的负面影响。“双减”政策的出台，意在强化学校教育功能，增强教育的服务功能，引导教育回归教育本真，遵循教育规律，彰显公益属性，从根本上解决中小学生过重作业负担和校外培训负担，促进教育健康发展。

下一步，应该抓好政策落实。各地教育行政部门应拿出实实在在的举措，切实做到“强校内”，让学生在学校“吃饱、吃好”，得到充分而满足需求的校内课后服务，以缓解家长对于“教育内卷”的焦虑，从而减轻学生、家长的负担。

**教师双减心得体会篇八**

说起来惭愧，虽然“双减”工作已经宣传了很久，但是说实话，直到前不久，我才弄明白双减都减什么。直到今天，认真研读了学校下发的关于我校实施双减工作具体实施方案两遍之后，我才搞清楚双减到底是怎么回事。我个人觉得我校的方案已经安排的非常详细，从目标到原则，从内容到要求，都给出了具体的指导意见。比如，学生每晚作业总量不超过90分钟，比如课后服务时间为40分钟等等。想来想去，我只能够从本学科本年级组出发，结合课内课外谈几点不成熟的看法。

一、关于减少学生作业负担

1、教师精心备课，提高课堂效率，争取课上能完成的绝不留到课下。

以前我们都会把口语100的跟读作业布置在课下学生独立完成，教师负责第二天检查，这至少要10分钟时间，以后可以把跟读模仿发音任务课上完成。大部分老师课上教授完新单词，就把背诵单词留作家庭作业，第二天听写，现在可以当堂背诵当堂听写。这样，课下在家10分钟才能记住的单词，课上5分钟就可以搞定。

2、精简作业形式，分层布置作业。

有的老师认为学生必须动笔写单词才能记得住单词短语，于是便会要求每晚“三英一汉”“五英三汉”等。其实，可以不限制学生到底用什么方式，怎样去做，只要完成学习任务即可。善于动笔的写多少遍无所谓，不需要动笔的可能一个字都不写也能听写满分。比如，对话背诵，创设新对话这类作用都可以在课上完成，远比课下花费的时间少。分层布置作业，可以有效保持孩子们学习热情学习兴趣，减轻学习负担。《方案》中提到，作业可以细分为必做、鼓励做和选做三层。执行这个措施的关键是老师的检查反馈也要分层，如果检查时还是统一要求，知行不一，最后就是形同虚设。

3、坚决做到亲批亲改，不再给家长留作业。

我们很多英语老师想着提高作业质量，在听写检测前会要求家长提前听写签字。这个从这学期起必须避免。

4、作业形式多样，严格把控作业总量。

英语是一门语言学科，需要听说读写相辅相成，但每晚作业形式最多两种，作业总量不得超过30分钟。

二、关于减少校外培训负担

学校设计课后服务每晚40分钟对作业进行集体或者个体辅导，这是我们义不容辞的责任。即便是在非课后服务时间，只要学生有需求，只要不被看成增加学生负担，我们初一年级组每一个英语老师都会尽心尽力，毫无怨言。从教师层面，关于减轻校外培训负担这一减，我们也只能做到这里。

实施“双减”工作对学生和老师来说都是好事，如果在执行过程中真的落到实处，真的做到家校统一，共同抵挡住升学压力，都能千方百计向课堂要质量，而不是靠课下给学生加压，那教育将迎来一片蔚蓝的天。

**教师双减心得体会篇九**

近年来，我国教师双减政策逐渐推行，为教师们减轻了课堂负担，提高了教学效率。作为一名教师，我深深感受到了这一政策给我带来的好处。在实践中，我总结出一些心得体会，今天我想与大家分享。

首先，教师双减让我有更多时间研究教学。在过去，我常常抱怨没有时间研究新教材，找寻新教学法。而现在，减负政策提供了更多的时间，我可以自由支配，用于改进我的教学方法和辅助教材的选择。通过这样的研究，我能够更好地掌握学生的学习需求，设计更具针对性的教学计划。同时，我也能够更加关注学生的学习过程，并根据实际情况进行实时调整，确保教学效果的最大化。

其次，教师双减促使我更加重视个性化教育。在繁重的教学任务下，我往往无暇顾及每个学生的差异化需求。然而，减负政策给了我更多的时间和精力，让我能够更加细致入微地了解每个学生的学习情况和独特需求。我能够更多地倾听学生的声音，了解他们的兴趣爱好和学习方式，制定更适合他们的学习计划。通过个性化教育的实施，我发现学生们的学习热情得到了极大的激发，他们的学习成绩也有所提高。

再次，教师双减使我有更多时间关注学生的素质教育。过去，由于繁重的教学任务，我常常只注重学生的学业成绩，而忽视了他们的综合素质培养。然而，减负政策的实施让我有更多的时间去了解学生的特长和兴趣爱好，从而更好地开展素质教育。我鼓励学生参加各种社团活动，提供丰富多样的课外活动，引导他们积极参与到社会实践中。通过素质教育，我希望培养学生的创新能力、团队合作能力和领导才能，这些都是他们今后发展的重要素质。

最后，教师双减让我有更多时间进行自我提升。作为一名教师，不仅仅是传授知识，更要不断提升自己的专业能力。减负政策的实施，使我有更多的时间去参加各类培训和学术交流活动。我可以参与教学研讨会，与来自不同学校的老师进行探讨，借鉴他们的教学经验；我可以参加专业培训班，深入学习最新的教学理论和方法。这些学习和交流的机会，让我与时俱进，提高自己的教学水平，更好地服务于学生。

总之，教师的双减政策为我们带来了诸多好处。通过更多的时间研究教学、重视个性化教育、关注学生素质培养和进行自我提升，我越来越有信心成为一名优秀的教师。我相信，随着教师双减政策的不断推进，我国的教育事业将会迈上新的台阶，为培养更多优秀人才做出更大的贡献。

**教师双减心得体会篇十**

为了严格落实双减政策，结合本班实际情况，针对学生作业完成进行了深入思考。教师是学生平等中的首席，更是是学生成长的引路人，尤其是班主任，帮助学生养成良好学习与行为习惯是实现班级高效管理的关键。班级管理需要精细化，精准到每件事、每个问题。近期的作业问题引发了我的思考，孩子们有延时课后时，作业为什么还会出现拖拉、质量差的情况，带着问题进行了实地作业考察与反思，制定出相应的作业管理办法。

首先，对班级作业完成情况进行调查，了解不同层次学生的做作业时长和作业量的承受力。经过一番沟通，班级有一半孩子作业完成时间较晚，个别同学作业完成困难。基于此，一方面与各学科老师沟通，各科作业量的减少，我担任的数学学科，作业进行分层设计与布置，每天练习分为必做题和挑战题，这样优等生和后进生都能达到自己的目标要求。另一方面，我与那些作业困难户深入沟通，找到问题症结，延时服务时间大约1小时多，学生基本可以完成大部分作业，只有小部分学生由于磨蹭、拖拉造成作业完成不了情况。针对这个情况，我和学生们约定，随机抽查学生的作业完成时间，超过9点甚至达到10点的同学，需要当天在学校完成作业后才能回家，由我亲自计时，一起寻找问题原因。

接下来，进行作业完成情况观察，果然，大多数孩子积极完成作业，很多孩子在中午或者延时主动找我批改作业，在我以为孩子们都能完成任务的时候，小加主动来找我，说：昨晚作业10点半写完，由于自己贪玩导致超时，今天要留在学校写完作业。我先是一惊，更多地是惊喜，没想到孩子把作业约定记在了心理，并且能有效反馈自己的作业情况，值得庆幸地是小加能主动发现问题，并努力解决问题。当天，我决定陪小加多写一会作业，执行之前的约定，天渐渐黑了，小加的大部分作业完成了，从他的脸上看到了喜悦的表情，我想孩子内心特别期待自己的进步，每个人都有变好的愿望，这是人的本能。考虑到天黑较早，我联系小加妈妈，让小加回去完善余下的内容。

下班后的再次思考，尽管小加为自己拖拉作业习惯找了这样的方法，但我想习惯养成是一个持续、全面的过程，留校不是一个高效的方法，关键是让学生养成高效作业的习惯。随后，我和小加妈妈沟通，进行家校联合教育，帮助孩子减轻书包，真正实现双减。在学校，我提高对学生的要求，至少完成2科作业，达标发未来星，不达标一起找问题，并且留校补齐。在家里，请家长加强监督，多陪孩子写写作业，给孩子定时，达标表扬，不达标找原因。在班级内张贴作业时间达标表格，统计每个孩子的作业完成时间，结合各学科情况，给出时间范围，学生对照标准进行作业完成情况整改，提高效率，改掉拖拉作业坏习惯。

我相信在家校的共同努力下，孩子们有了明确的作业完成目标，做好自我监控反馈，养成作业完成反思习惯，能在不断自我教育、自我完善中养成高效作业的好习惯，班级管理才能真正精细、高效，双减才能真正落地，让学生快乐成长。

**教师双减心得体会篇十一**

自2024年开展“双减”工作以来，全国各地的中小学校纷纷开展了相关的工作。其中，小学教师的工作压力与日俱增，但是通过课程的精简和作业的量减少，小学教师们得以更好地提高课堂效率。本文将就“双减”对小学教师的影响展开探讨，分享教育教学过程中的体会和感受。

第二段：课堂压力减轻

在课堂中，教师不仅要早起准备教材、备下作业，还要快速、有效地教授知识点，让学生吸收知识，完成作业。而且因为学生心理压力大，教师承受的压力也很大。 “双减”政策的出台使得教师能够更加有针对性地教授课程，减轻了教师的教学压力，精力更加集中，能够更好的与每一个学生进行互动交流。

第三段：学生对课程的接受度提高

在过去，学生们每节课的作业量很大，课后还要参加各种补习班，以至于他们没有时间和精力去兴趣爱好或者运动场上玩耍。而通过“双减”，学生们的负担减轻了，他们在试图理解新的知识点、发掘自己的特长、参加兴趣课程和活动的时间比以前其中有更多余裕。在不应试化的教育中，孩子们能够够更好地充分发挥自己的才能，掌握一门学科，并在非学术领域得到有意义的成就。

第四段：教学质量得到提高

在教育体制改革的推动下，把重点放在了因材施教、发现潜力，而不是简单、死板的理论课程上。这意味着，教师们在教授学生课程和知识点的时候会更加注意课堂的实际效果，确保每一个学生都领悟到每一个知识点的要点，并能够应用到日常生活中。

第五段：改进教育教学方法

在关注重点的同事,师生们现在都能够更多地关注他们的兴趣和实际需求，教师们更加注重了学生的学习方法和习惯的养成。他们在课堂中采用启发教学和案例教学，意义更直接、实用、深入，能够激励学生自主学习的方法学习，并且教师本身也会获得更多的教学体验。

总之，“双减”政策的出台，使得小学教育不在是琐碎而繁忙的，教师们可以更加专注清晰地传授课程内容，学生们也可以在轻松自由的学习氛围中获得更好的学习效果和成就感。值得注意的是，在这个过程中，我们需要关注小学生们自己的学习状况和需求，帮助他们培养良好的学习方法，为他们未来的学习之路打下良好的基础。

**教师双减心得体会篇十二**

“双减”工作是站在实现中华民族伟大复兴的战略高度和政治高度作出的重要决策部署，是构建教育良好生态、促进学生全面发展，健康成长的国之大计。作为一线教师，更是站在了“双减”工作的主阵地上，更要认真学习领会并贯彻到学习工作中去。

在我看来，“双减”不是让学生远离学习，虚度光阴，轻视教育，更不是在教育质量上做减法，不是在教育责任上撂挑子。而是对我们教育工作者提出了更高的要求：我们要提高课堂教学效率，我们要认真备课，引导学生敢于质疑，提出问题，发现问题，鼓励学生自主探究问题，解决问题;要健全作业模式和形式，减轻学生过重的作业负担;同时转变教育评价方式等。

我认为具体的做法有：

一、学习课程标准，对课程标准有新的认识，更新教学理念，明白减负并不是单纯的削减作业数量，关键是如何在“减负”的同时提高质效。

二、增强集体备课，仔细钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，依据单元目标制定合理地课时教学目标，并依据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。

三、依据学生年龄特征，创设情境，培育学习兴趣，以“学生发展为本”，精讲简练，给学生多一点时间和空间，让学生自主地、富有个性地发展，让每一个学生在课堂中都有所收获，从而提高40分钟的教学质量，打造高效课堂。

四、精心设计课堂练习，围绕听说读写相结合进行。有目标，避开随意性。在讲解课文中完成。如：每篇课文中的生字，对容易写错的，在检查预习时重点强调，采用集体书空或抄写或形近字等方式牢固掌握。课文中的关键词语，运用各种办法或近、反义词，或联络上下文理解。找出本篇课文中想像说话的训练点，进行说话练习。课后及时写下。有了课堂上说的基础，回家完成写的任务就轻而易举。对文中的重点段落指导朗读，熟读成诵。减轻了学生业余负担。

五、课外作业，细心筛选，仔细编排，如在教学中总结出经典基础性作业和练习，作为常规试题仔细练习。让学生作业负担小，又得到最大的训练，做到及时高效。每周针对单元目标出好周周练，进行一些操练。

六、设计分层作业：对各班级不同学生的特点，设计一些必做题和选做题，学生可以依据自己的喜好和能力选做作业。同时还注意作业的趣味性和实践性，让中差生把完成老师的作业当作一件乐事。避免作业中的重复现象，尽量设计精而简的作业，作业的布置要照顾到各个层次的学生，让每个学生都能体验到成功的喜悦，逐渐树立起学习的信心。

总之，练习只是手段，让学生在课后获得巩固才是最终的目的，为了达到这个目的，作为教师要精细设计每一个课堂作业，做到少而精，让学生在乐中获得学习，获得巩固，增强练习的有效性。

**教师双减心得体会篇十三**

教师最近的一个热门话题就是“双减”，即减轻教师课堂教学负担和降低教师评价考核压力。随着教育改革的推进，越来越多的教师开始思考如何实施双减，实现教育质量的提升和教师的自我发展。在这个过程中，我也有了一些心得体会。

首先，要通过科学合理的课堂设计减轻教师的教学负担。过去，教师主要是讲课、布置作业和批改作业等传统教学工作，这些工作量大、时间长、重复性较强。而现在，我们可以通过采用互动式教学、项目制学习等方式来减轻这些负担。例如，在英语课堂中，我常常采用小组合作学习的方式，让学生在小组内进行讨论和分享，不仅可以提高学生的学习兴趣和主动性，还能减轻我个人的讲课负担。此外，科学合理的课堂设计也能够帮助我更好地理解学生的学习需求和问题，从而针对性地提供帮助和指导。

其次，要通过科学公正的评价机制降低教师评价考核压力。评价是对教师工作的总结和回顾，也是教师职业发展的重要指标。但是，在传统的评价体系中，评价过于依赖于学生的考试成绩和教师的课堂表现，容易造成教师的压力过大，过分追求“名次”和“面子”，而忽略了教育质量和学生的综合素质培养。因此，我们需要建立起一套科学公正的评价机制，包括学生的综合素质评价、教育教学科研成果评价、教师与学生家长的沟通互动等多个方面。只有通过全方位的评价，才能真实地反映教师的教育质量和学生的综合素养，从而减轻教师的评价考核压力。

另外，要通过专业发展提高教师的教育教学水平。教育教学水平是教师综合素质的重要体现，也是教师能否实施双减的基础。通过参加教育培训、听取专家讲座、参与教学研讨等方式，我们可以及时了解最新的教育理论和教学方法，不断提升自己的专业素养和教育教学水平。只有在专业发展的基础上，教师才能更加自信地面对教学挑战，更加有效地开展教育教学工作。

此外，要注重教师与学生的情感沟通和师生关系的建立。教师和学生是一种特殊的关系，教师的话语权和影响力对学生来说是至关重要的。因此，教师要善于倾听学生的声音，关注学生的心理需求，在教学中注重培养学生的创造力和思维能力，激发学生的学习热情和主动性。只有建立起良好的师生关系，才能有效地传递知识和教育思想，实现教育教学的双赢。

最后，要与同事、家长等多方面合作，共同推进教育改革。教育是一个系统工程，需要教师、学生、家长、学校等多方面的协作和共同努力。因此，我们应该与同事们建立良好的工作关系，相互学习、相互支持，在工作中互相帮助和提供意见和建议；同时，也应与家长建立良好的沟通渠道，共同关心学生的发展和成长。只有通过多方合作，才能共同推动教育改革的实施，实现教育教学质量的提升和教师的自我发展。

总之，教师的双减心得体会是一个系统的过程，要通过科学合理的课堂设计、科学公正的评价机制、专业发展、师生关系的建立和多方合作等多个方面的努力，才能实现教育教学质量的提升和教师的自我发展。希望越来越多的教师能够从实际出发，积极探索，为教育事业的发展做出自己的贡献。

**教师双减心得体会篇十四**

从9月开始，减轻作业负担、减轻校外培训负担成为教育系统的头等大事。各级部门以最强气魄开始行动。大刀阔斧实施改革。学校教育面临着多重的压力与挑战，如果不懂清晰地看到这场改革的本质，我们将失去发展的机遇，甚至会被其他同类型学校甩下许多。

减下去的作业负担，其预留的时间如何分配才科学呢？如何灵活地开展有效的课后服务呢？传统的纸质考试、统一的集中考试将废止，教学质量监测以何种形式开展呢？如何去适应新常态？课外辅导机构从公开运行到潜行蛰伏，如何让其彻底无所遁形呢？课堂主阵地如何才能发挥更大的效益呢？这些命题，都无法绕开。倒逼我们开始痛定思痛，做出调整。

说到底，减负的核心无非就是课内增效提速，捍卫教师的职业权利，保障学生高品质的学习权，营造出健康的教育生态，回归教育的本真，给孩子们更自由的发展空间、更全面的能力培养、更愉悦的精神享受。而这一切，从学校层面说，依靠的就是教师的专业化；从社会层面说，依靠的是整个社会集体发力、共同支持；从家庭层面说，依靠的是所有家长们育人观的彻底转变。

双减政策面前，教师们的压力其实最大。无论从理念层面，还是技术层面，付出的心血和汗水将更多。已有的经验反而无效。无所适从？一脸茫然？以前，还能依靠教师的大量辅导，给学生布置大量的作业，促使其机械地练习。在反复地讲练、多次考试、强化记忆的模式中，把学生成绩提起来。但眼下，这些都行不通呢？这注定是曲折的发展道路。

以数学为例，口头说一说加法的算理。将思维过程说出来。以动手的拼装活动，测评其实践能力，包括算理的掌握。但是，数学测评难度有点难。尤其是计算类型，需要纸笔验算。

作业负担来自于对学科育人价值、功能等方面认识不到位，存在畸形的教学观。唯分数论并非是完全错的。分数论并不是一个贬义词，主要是考试方式过于机械化，它以固定、标准的模式，扼杀了学生的天赋和个性，导致了分数彻底窄化，只考察了浅表的知识与能力，并未全面地测评，这才是最大的症结所在。

**教师双减心得体会篇十五**

第一段：引言（200字）

“双减”的提出，让教师们重新审视了教育的本质和价值，也给了我们更多的思考和实践的空间。在我所在的学校中，我们也积极响应“双减”政策，尝试寻找更加有意义和有效的教学方式和方法，以期提高教学质量和学生的综合素养。在这篇文章中，我将分享我在“双减”实践中的一些体会和心得。

第二段：理论基础（250字）

做好“双减”，首先要有清晰的理论基础。我认为，其中最重要的是针对学生个性化、多元化和发展性的教育观念。每个孩子都有自己的特点和优势，而我们的任务就是帮助他们充分发挥自己的潜力，最大程度地实现个人价值。这就需要我们把学生放在教育的核心位置，尊重他们的兴趣和需求，根据不同阶段的特点和需要设计不同形式和内容的教育活动。此外，我们也应该重视学生的发展进程，从各个方面促进他们的全面、协调和有序发展。

第三段：课程设计（300字）

课程是教育教学中不可或缺的部分，也是我们进行“双减”改革的重要方面之一。在我的教学实践中，我注重课程的针对性和多样性。具体来说，我会根据不同的课程要求和学生需求，结合任务型教学、情感教育、体验式教学等方法，设计不同形式和难度的教育活动，以期激发学生的兴趣和探究欲望。此外，我也会借助多种教具和媒体资源，让学生在愉悦和轻松的氛围中学习新知识，发扬他们的自主学习和合作学习的能力。

第四段：评价衡量（300字）

双减教育实践的核心是“以学生为中心”，因此评价也应该以学生为主体。在我看来，评价要以多维度、全面化为原则，尽可能地反映学生的综合能力和潜力。除了传统的成绩评价外，我们也应该关注学生的思辨、创新、合作等方面的表现，并及时反馈给学生和家长。同时，我们也应该为学生提供自我评价和互评机会，让他们在学习过程中不断发现和改进自己的不足和问题。

第五段：总结（150字）

作为一名小学教师，我深深体会到了“双减”教育改革所带来的积极影响和实际效果。通过“以学生为中心”的教育理念和多样化的教学方法，我发现学生的学习主动性和积极性得到了明显提高，课堂氛围更加活跃和有趣。同时，我也意识到“双减”并非一蹴而就的过程，需要我们不断努力和探索。希望未来能有更多的教师加入到“双减”实践中，共同为孩子们的成长和未来贡献自己的力量。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn